



献立予定表

給食だより

目標

ごはんとおかず、かわりばんこに食べよう。



月	火	水	木	金
秋が旬の食べ物を食べましょう  秋は、米やさつまいも、くり、きのこ、かき、さけなどが美味しい時季です。食卓に旬の食材を取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう。 旬の食材 サンマ  細長く銀色の見た目から「秋刀魚」と書かれる青魚です。日本での水揚げ量は北海道がダントツで、9月から11月が最盛期です。この時期は脂がのっていて、鮮度がよければお刺身で食べることもできます。 購入する時は、目が澄んでいる新鮮なものを選びましょう。			1 あつあつ厚揚げのうま煮  ちぐさあ千草和え チーズ かぴスヨーグルト こつぶっこ	2 ミートボールチュー サラダ  ロールパン  ほうれん草 
5 やさふにすき焼き風煮 こまつな小松菜のマ和え なっとう納豆   肉まん	6 とりにく鶏肉のオムライス ポテトサラダ みそしる味噌汁  ゼリー	7 まーぼ豆腐丼 はるさめ春雨サラダ スープ  あんどうナツ	8 いもはんさつま芋ご飯 てばなか手羽中と野菜の煮物 わふう和風マカロニサラダ  ストロベリーヨーグルト ビーバー	9 ぶたにく豚肉のチャプチェ チヂミ みそしる味噌汁 ミロ おにぎりせんべい
12 スポーツの日 	13 とりからあ鶏の唐揚げ こんさい根菜サラダ みそしる味噌汁  あげせん	14 あきやさい秋野菜のグラタン かぶとじゃこのサラダ きのこのスープ  さつま芋マフィン	15 さばたつたあ鯖の竜田揚げ ほうれん草のマ和え みそしる味噌汁 ブルーベリーヨーグルト まがりせんべい	16 カレーライス ゆで卵 サラダ ふくしんづ福神漬  みたらし団子
19 ちゃんぽん パソパソサラダ ベビーシュール むぎちゃ麦茶  ゆかりおにぎり	20 きのこ入り メンチカツ あキャブツのゆかり和え みそしる味噌汁   こめこ米粉パンケーキ	21 チキンライス ハンバーグ  やさい野菜スープ ケーキ  ビーバー	22 くりはん栗ご飯  とりにくとうふ鶏肉と豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ  ほし星たべよ	23 おムツのミートソースがけ だいこん大根とツナのサラダ コンソメスープ  だいごくいも大学芋
26 カレーうどん プロックリーのツナサラダ バナナ むぎちゃ麦茶  わかめおにぎり	27 ひじきのつくね やまぶきあ山吹和え みそしる味噌汁   ミルクくずもち	28 秋の園外保育 	29 てやかかパチの照り焼き きほだいこんにももの切り干し大根の煮物 みそしる味噌汁  ヤクルト ムシビシカット	30 どんどらねこ丼 はらっぱサラダ じるすまし汁  さつま芋プリン

5 牛乳	6 麦茶	7 麦茶	8 麦茶	9 麦茶
10 ヨーグルト	11 ベビーせん	12 パナナ	13 クッキー	14 ビスケット
15 ヨーグルト	16 りんご	17 ふかし芋	18 ビスケット	19 ミロ
20 ヨーグルト	21 せんべい	22 キウイ	23 ヲディーズ	24 クッキー
25 ヨーグルト	26 せんべい	27 ヲディーズ	28 クッキー	29 みかん
30 ヲディーズ	31 せんべい	32 ヲディーズ	33 クッキー	34 みかん



おにぎり+みそ汁で朝食にぴったり！

朝食は1日を元気に過ごすために、しっかりととりましょう。おにぎりや具沢山の汁物を一緒にとると、手軽で栄養バランスが整った朝食になります。

*毎週火曜日はお弁当箱の日です。今月は6日、13日、20日、27日です。
忘れないようお願いいたします。